

# 地域のチカラで みんなが笑顔に

～広がる 介護ネットワーク～



地域包括ケアシステムを知っていますか。

医療や介護が必要になっても誰もが安心して住み続けられるよう、

さまざまな分野が一体的に支援・サービスを提供する仕組みのことで。

その実現に向け、区内で介護の支え手同士を結ぶ活動をしている白岩さんに話を聞きました。

▲昨年11月の介護の日イベントでの様子。介護事業者や町会など多くの方が協働しました

介護が必要になった時のために

支え手も 利用者も

楽しく参加できるイベントを行っています

気軽におしゃべりしたい方へ

## さくらカフェ

毎月第4水曜日にしらさぎ桜苑で開催。地域の方とゆっくりできる事前申込制のカフェ。1回50円で認知症の方やその家族など、どなたでも参加できます。コーヒーやお菓子などと共に参加者同士が気軽に交流できます。



▲カフェの様子

上鷺宮からバスを乗り継いで来ています。参加者との会話を、いつも楽しみにしています



さくらカフェの問合せ先  
しらさぎ桜苑地域連携室  
☎(5356)5447

HPはこちら▶



いざという時に備えたい方へ

## 動画や寸劇で学ぶ認知症講座

認知症の正しい知識や適切な対応方法などを学ぶ認知症サポーター養成講座。誰でも分かりやすく学べるよう鷺宮エリア介護ネットワークは、事例を動画で解説する工夫も。メンバーそれぞれが得意分野を生かして作成しました。



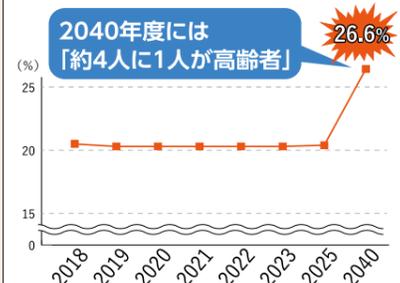
◀講座内での動画上映の様子。寸劇を取り入れる講座も

どのような声掛けが効果的かなど、動画で具体的に学べました



▲開催日などについて詳しくは、区HPをご覧ください

## 高齢者人口比が増加



2040年度には「約4人に1人が高齢者」

中野区高齢者人口比の推移と予測  
出典：住民基本台帳（各年10月1日）  
※2021年度以降は推計値

団塊の世代が75歳以上となる2025年度や団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年度にかけて、高齢者人口比（総人口に占める65歳以上の割合）が上昇する見込みです。

誰もが生涯を通じて安心して自分らしく生きられるまちへ

これは基本構想で描く10年後に目指すまちの姿の一つ。この目標に向けて、区は地域包括ケアシステムの実現に取り組んでいます。



白岩 裕子さん  
高齢者介護施設「しらさぎ桜苑」（白鷺1-14-8）地域連携室長

## 支え手同士を線でつなぐ

地域包括ケアを「絵に描いた餅」にしない。介護が必要になっても住み慣れたまちで暮らし続けるためには、支え手同士が情報交換し、地域全体で支えていくことが不可欠だと思います。それには、地域包括支援センターや介護事業者、福祉用具の販売店などの「点」として存在していたものを「線」でつなぐことが有効だと考え、鷺宮エリア介護ネットワークを立ち上げました。

## イベントで広がる支援の輪

現在は区内約30の事業所がメンバーに。イベントの企画会議などを行い、出席は強制ではありませんが、毎回15人程度が参加しています。

11月11日の「介護の日」に合わせた

イベントは毎回、利用者を含め100人以上が参加。お互いが顔見知りになることで、「訪問介護のことならこの前のイベントで踊っていた人に相談するといいよ」というように支援の輪が広がることもあるんですよ。

## つながりが大きなチカラに

ネットワークのメンバーの事業所とその利用者で町会が行う餅つき大会に参加した時は、支え手が町会と情報交換できた上に利用者も地域と関わりを持つことができたんです。良い意味で緩いつながりが大きなチカラになり、事業所や支え手一人ではできないことが実現できるのが良いですね。

こうした取り組みが、地域資源とも言える介護関係者の定着につながればうれしいです。お互いが助け合う環境を整えることで仕事の幅が広がり、中には地域で介護事業所を開業する人も。つながりが愛着を生み、支え手が中野に根付くことで、より暮らしやすいまちになればいいなと思っています。

楽しく認知症を予防したい方へ

## ケアマネ音頭

鷺宮エリア介護ネットワークが考案し、歌詞、曲、振り付けなど全てを自作。歌詞はケアマネジャー（ケアマネ）の仕事が学べる内容になっています。



ぜひカラオケで踊ってください

◀ケアマネ音頭を考案したごせい野方ケアステーションの千正さん



▲ケアマネ音頭はこちらからご覧になれます

## 祝 音健アワード2020優秀賞

昨年11月13日に介護の日イベント「ケアマネ音頭盆踊り大会」をオンラインで開催。鷺宮地域の高齢者会館4か所対抗で、衣装や演出など工夫を凝らして踊りました。

この音頭が、（一社）日本音楽健康協会主催の音健アワード2020で優秀賞を受賞。今後、高齢者会館のカラオケで配信されます。今年度は7月に「大盆踊り大会」を開催予定。

